

每天骑 10 公里健身单车 女子半月板“罢工”了

生活报讯 (王甦 高军震 记者周琳)“唰唰唰”，骑单车又酷又锻炼身体，受到很多市民的喜爱。哈尔滨市的王女士平时的爱好就是骑单车，有时候一骑就是 10 公里。最近，她发现右膝盖疼痛，经查，竟是右膝关节半月板损伤，因为不当的骑行方式导致，这让她苦恼不已。

“我平时特别喜欢骑自行车，现在外边温度低，没办法外出骑行，所以我每天还是按照平时的里程在家骑室内健身单车，每天骑行十公里。”家住香坊区的王女士表示，最近她感觉每次骑行完右膝盖都会有疼痛感，缓一缓就好了。起初她并没有太在意，但是，最近疼痛感越来越强烈，于是，王女士来到哈尔滨市第五医院运动医学科就诊，运动医学科医生张伟为王女士进行查体，配合影像科检查结果诊断她为右膝关节半月板损伤。

“每次运动量和户外运动是相同的，咋会出现半月板损伤的情况呢？”王女士

消除冻融

冰城“大扫除”啦

生活报讯 (记者李丹文/摄) 16 日，记者从哈尔滨市城管局获悉，为迅速消除冰雪冻融对环境的影响，全市集中开展环境卫生大扫除行动，当日在哈尔滨市多地点展开清理工作。环卫工人作业后，一些堆放的垃圾被清运走，堆放区域焕然一新。

哈尔滨市城管局环卫办相关负责人表示，为确保春季环境卫生整治顺利开展，哈尔滨市按照“一街一院逐步推进、一点一面清理到位”的工作原则，以“治脏”为重点，迅速消



除冬季对城区环境卫生的不利影响。首先要完成主次干道、商业大街的人行道、交通隔离带、绿地、背街背巷及街路残冰污雪的清理清运工作。同时对城乡接合部、出入口及边沟路肩、铁路沿线、江河沿岸和无排水地区、居民庭院内的垃圾堆、残土堆、残冰污雪和乱堆乱放物料进行

清理。对城市水系沿线堤坡、堤顶、滩涂的白色垃圾、建筑垃圾、残冰污雪、各类废弃物及时清除。

目前，市城管局环卫办已经组织各区增加人员、加派车辆，进行全面清理，彻底清除城乡污垢，消灭管理盲区 and 卫生死角，做到整治一处、达标一处、巩固一处、靓丽一处。

全国体彩“翻倍赢家有好礼”活动上线 购顶呱刮新票 有望奖上加奖

据中国体彩网报道 15 日，体彩“鸿运开，翻倍赢家有好礼”活动在全国范围内启动。活动期间，购买体彩顶呱刮即开票新系列“翻倍赢家”，有望赢得奖上加奖机会，奖品包括 5G 手机、智能手表、羽毛球拍套装、智能跳绳等。

“翻倍赢家”是体彩最新推出的一款即开票彩票，以“翻倍”为特色，现已在全国体彩实体店上市。该系列共有 5 元、10 元、20 元三种面值，票面设计分别以紫、蓝、红三种颜色为主。玩法上，“翻倍赢家”即开票主要以找中奖符号为主。面值 5 元、10 元、20 元的“翻倍赢家”即开票，最高奖金分别为 20 万元、50 万元、100 万元，中奖机会分别为 8 次、10 次、20 次。具体游戏规则为：刮开覆膜，如果出现倍数标志，即中得该标志下方所示的金额乘以该倍数；如果在通吃区出现“赢”标志，即中得刮开区内所示的所有金额之和。中奖奖金兼中兼得。

体彩还同步推出“鸿运开，翻倍赢家有好礼”活动，即

日起至 4 月 11 日 23:59:59 期间，用户只需购买任意面值“翻倍赢家”即开票，即可通过“中国体育彩票”APP 或微信小程序进入“鸿运开，翻倍赢家有好礼”页面，参与“刮预埋符号‘运’领好礼”或“集‘乐小星’组卡赢好礼”活动，有机会赢取多重福利。

凡购买任意面值“翻倍赢家”即开票，在票面“通吃区”内刮出“运”字符号，可通过“中国体育彩票”APP 或微信小程序扫描票面左下角保安区二维码，领取智能手表一块。同时，用户通过完成线上活动有机会收集“乐”卡和“小”卡，扫描任意面值“翻倍赢家”票面保安区二维码有机会收集“星”卡。当集齐“乐”“小”“星”3 个组卡时，登录“中国体育彩票”APP 或微信小程序活动页面，即可随机兑换 5G 手机、羽毛球拍套装、定制智能



跳绳等奖品。

目前，“鸿运开，翻倍赢家有好礼”活动已经开启，“翻倍赢家”即开票等你体验。线上线下幸运活动已经就位，超值礼品也已安排，这样的惊喜活动赶紧参加吧！

沁沁园园茶庄庄普洱茶

疫情不挡茶香，春季来临，茶来袭。沁园茶庄疫情期间推出几款特惠古树茶。普洱生茶：邦戴纯料古树茶、临沧南迫古树茶、易武正山老树茶饼、老班章普洱茶、布朗山纯料饼、乔木青饼、大雪山生饼、千家寨古树茶。普洱熟茶：班章金毫、南糯山七子饼、宫廷贡饼、景迈老树茶、07 宫廷散、勐海大叶散、糯香小沱。

体彩

七星彩第 21029 期 554408+6

排列 3 第 21065 期 642

排列 5 第 21065 期 64294

6+1 第 21019 期 459563+6

福彩

22 选 5 第 21065 期 04 08 12 19 21

双色球第 21027 期 05 07 09 16 20 26+08

3D 第 21065 期 805

p62 第 21065 期 082810+1

体彩

黑龙江省体育彩票管理中心协办

大乐透开出 5 注 1000 万元头奖

生活报讯 (记者杨镭) 15 日，体彩大乐透第 21028 期前区开出号码“02、03、05、17、29”，后区开出号码“04、10”。本期全国销量为 2.90 亿元，为国家筹集彩票公益金 1.04 亿元。

本期全国共开出 5 注一等奖，均为单注奖金 1000 万元的基本投注头奖，分别落在北京、上海、吉林长春、云南大理和青海果洛州。二等奖开出 114 注，每注奖金 11.49 万余元；其中 43 注采用追加投注，每注多得奖金 9.19 万余元，追加后二等奖单注总奖金 20.69 万元。

固定奖方面，本期 1 万元三等奖开出 248 注，3000 元四等奖开出 798 注，300 元五等奖开出 13828 注，200 元六等奖开出 23420 注，100 元七等奖开出 41057 注，15 元八等奖开出 678363 注，5 元九等奖开出 7350329 注。

奖池方面，本期开奖结束后，11.48 亿元滚存至 17 日（周三）开奖的第 21029 期。

声明 注销 通知 寻人

业务办理电话 89682777 15504651777

“开学经济”催生消费热潮 家长：买买买 专家：要理性

文/摄 龙头新闻记者 刘莉

随着各大中小学校陆续开学，学生与家长开始添置一批新学期“装备”，小到笔、本，大到手机、电脑，不一而足。各商家也推出多种促销方式迎接开学季。连日来，记者走访哈尔滨市文教店、商场发现，“开学经济”迎来消费热潮。

A 文具用品种类多 实体店销售火爆

近日，记者来到道里区一处商品批发零售商场，商场四楼主要销售文具类商品，各家入口处最显眼位置都摆放着今年开学季最为新鲜、畅销的文具用品，有的商家还推出了打折、买赠等促销活动。

记者在一家店铺发现，书皮、座垫、书桌水晶板……各式各样的学习用具应有尽有，多名消费者穿梭在货架间挑选商品。市民刘女士手拿一张便条一边看一边念给店主，便条上面密密麻麻列着她此次采



数码产品经销店内 顾客在挑选商品



学生选购笔记本电脑

B 网购省心省力 货不对版是硬伤

没有充裕时间去实体店挑选怎么办？近两年，越来越多的家长及学生开始选择网购学习用品。记者在淘宝等购物网站输入“开学”字样后，“开学大礼包”“开学必备用品”“开学好物”等成了热搜词汇，且不少店家的成交量和评论量都很高。记者点击“开学大礼包”，随即多个品牌的文具套装弹出，价位从十几元到二百多元不等，成交量月销 1000+ 的不在少数。

记者点开一家网店售价 52 元的开学大礼包，里面包含了大大小小商品 48 件，文具盒、作业本、水彩笔、姓名贴……品类非常齐全。虽然销量可观，但在评论区不乏有“卷笔刀的刀片钝，电动橡皮擦不好用，不值这个价”等差评。看不到实物而购买回来的货不对版问题成为了“网购硬伤”。



网购大礼包截图



文教用品店内顾客络绎不绝

C 教辅材料热销 高峰在开学前后

记者在道里区一家书店看到，小学、初中、高中教辅类书籍和练习册，分门别类被摆放在比较显眼的位置，方便家长和孩子挑选。记者注意到，教辅类区域是顾客最多的，而习题册成为大多数顾客的首选。“这次开学延迟了一些，孩子在家的充分休息了，多做一些题才能

D 电子产品受追捧 孩子有需要家长就买单

作为大学新生入学装备，数码产品仍为首选，“老三件”——电脑、手机、平板近两年也升级为“新六样”，增加了蓝牙耳机、智能手表、数码相机，一套下来也是一笔不菲的花销。记者近日走访哈尔滨市部分数码城、商场中的数码店发现，店内客流不断，其中学生成为主力购买人群。

在哈西万达的一家电子产品直营店，店长徐秀杰正忙着给两位大学生顾客介绍笔记本电脑。得知他们的诉求后，徐店长推荐了一款 5000 元左右的笔记本电脑。“从 2 月末开始，我们店的客流量就开始增多，销量比之前增长两成左右，其中 4000~6000 元的笔记本电脑最受欢迎。”徐店长向记者介绍，家长带孩子来选购笔记本电脑的居多，而选购的倾向也从前几年注重外观转为更加看重性价比。随着网课愈加普及，有中小学生的家庭购买电脑和打印机的需求量也有提升。

E 拒绝攀比虚荣 专家建议理性消费

“开学经济”催生了消费热潮，对于大多数家庭而言，在孩子教育上的支出“不差钱”。然而，由此滋生的一些非理性消费行为无形中助长了孩子的攀比、虚荣心理，形成错误的消费观。

对此，哈尔滨市教育研究院艺体教研部主任邢飞表示，家长要树立并引导孩子端正消费心态，遵循学习原理和规律，理性选择，理性消费，不要一味迁就、迎合孩子的消费理念，不要攀比消费，养成健康的消费理念，对孩子来说都是一堂必修课。

随着哈尔滨校外培训机构线下课陆续复课，预计将迎来一波“报名热”。对此，邢飞提示家长，树立正确的教育观、成才观，切莫握苗助长。孩子学业成长的关键是让孩子专注学校课堂学习，养成独立思考、独立学习的能力。参加校外培训只是查漏补缺、适当促进的辅助环节。若确有需要安排校外培训，希望家长能倾听孩子诉求，以孩子自身素质提升、兴趣培养、个性发展为出发点，选择孩子真正喜欢、感兴趣的项目和内容，切不可盲目跟风、随意安排。

同时，邢飞提醒家长要注意选择合法校外培训机构，仔细查看办学资质。看培训教师是否有相应的教师资格证，是否在显要位置公示教师资格证书等信息；培训场地环境是否安全；是否存在虚假宣传培训内容；是否超出相应的国家标准。谨慎选择缴费方式、依法签订培训合同。